مصطفى محمود

التدخين

أثره في الجسم والعقل وطريقة ابطاله

الثمن قرشان

مصطفى محرم

التدخين

أثره في الجسم والعقل وطريقة ابطاله

الثمن قرشان



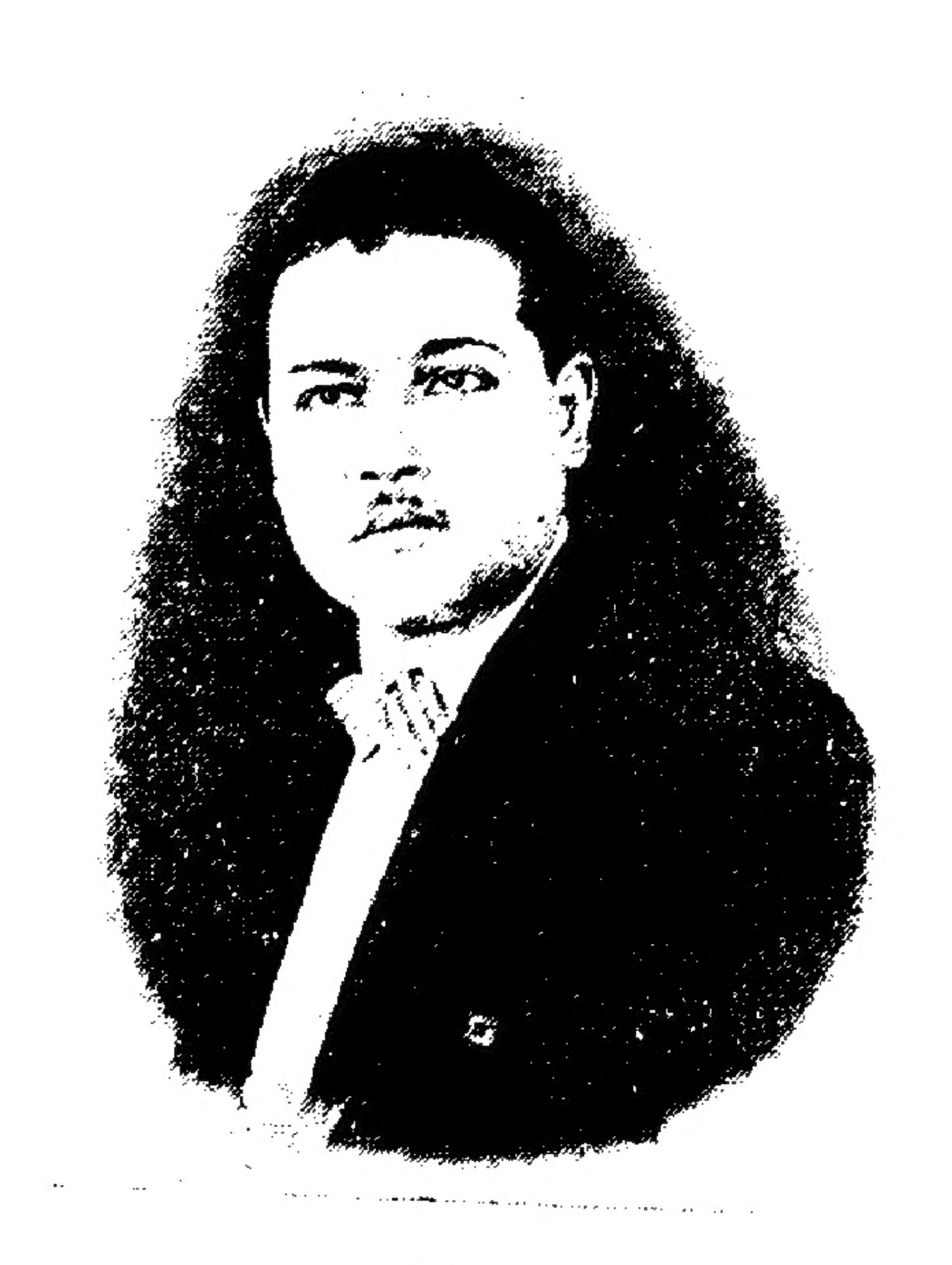
الملك العظيم الموفق

مولاى ..

انه بسيط . ومتواضع . ولكن حسبي
أنه رمز ولاء وإخلاص ، ~~يرفعه الى~~
~~جلالة الجالس على عرش الفراعنة والعرب~~

.... العبد الخادم المطيع

مصطفى محرم



المؤلف

دار التعاون الصحفى

رقم ٢٩ شارع مجلس النواب بالقاهرة

اول مؤسسة من نوعها فى الشرق تعمل على نشر الثقافة العربية وتقوم بكل الخدمات المتصلة بالصحف وقرائها ومشتركيها ومعلنيها

الخدمات التى تقوم بها الدار

الترجمة والتحرير

هذا القسم يمون الصحف بالتحرير والترجمة في مختلف النواحي نظير ١٠ قروش عن كل الف كلمة. ويقوم بالعمل فيه كتاب من خيرة أدباء مصر المعدودين .

الدعاية والاعلان

هذا القسم يقوم بالاتفاق مع المعلنين على نشر الاعلانات باجور مناسبة ، كل صحيفة بحسب تعريفتها الخاصة، فيخدم الطرفين بكل اخلاص. ويعمل على نفقته تصميمات فنية للاعلانات. ويقوم بالعمل فيه مندوبون أمناء ورسامون وخطاطون من المشهورين.

وأهم مافى هذا القسم ان الدار مسؤولة عن سداد أجور الاعلانات مهما كانت الاحوال.

قسم الرسم والتصوير

هذا القسم يقوم بتقديم صور فوتوغرافية وكاريكاتورية للصحف والكتب وقرائها حسب الطلب . كصور الحوادث وصور العظماء ومشاهد

القصص والروايات ممثلة أحسن تمثيل. وتكبير وتصغير وتلوين الصور بكافة أنواعها. وطبع وتحميض الافلام بكل دقة وسرعة يستلزمها العمل الصحفي.

قسم التوكيلات

هذا القسم يخدم أصحاب الصحف في مصر وسائر الاقاليم فيقوم بالوكالة عنهم في كل مايتعلق بصحفهم، كتحصيل اشتراكات او أجور اعلانات أو موافاتهم بالاخبار والحوادث الهامة ومباشرة كل أعمالهم. وللصحف التي تشترك في هذا القسم الحق في اتخاذ عنوان الدار عنوانا لها في القاهرة.

قسم التوزيع والتصديق

هذا القسم يقوم بتوزيع الصحف على مشتركيها نظير مليم واحد عن كل نسخة، وهو يهم الصحف اليومية بصفة خاصة لأنه يقوم بتسليم الجرائد عقب صدورها مباشرة، والدار مسؤولة عن كل نسخة لا تسلم في موعدها. كذلك تسليم الفواتير والافادات واعداد ادارات المطبوعات كل ذلك بموجب سراكي خاصة. وكذلك التصديق على الاعلانات القضائية. نظير مليم واحد عن كل نسخة. أو فاتورة. أو افادة.

قسم الخدمة العامة

تخدم هذا القسم حضرات أصحاب الصحف والقراء على السواء في النواحي الآتية:

١ — عمل الكليشهات والاختام والبفط للجميع باجور مناسبة جدا.

٢ — فتح الدفاتر وتنظيم الحسابات حسب تعليمات مصلحة الضرائب، وأصول فن الحساب الحديث. وفي هذا القسم يمر من قبل الدار مندوبون أكفاء من حملة الشهادات التجارية على المشترك فيدرجون له كل حساباته نظير اجر مناسب يتفق عليه.

٣ — يقدم هذا القسم لقراء الصحف اشتراكات شهرية أو سنوية عن

جميع الصحف والمجلات بالاجور الآتية :ـــ

			ص		ص
أى صحيفة من الصحف	اليومية	اشتراكها السنوى	١٢٥	والشهرى	١٥
» »	اسبوعية ثمنها ١٠ مليمات	» »	٤٠	»	٤
» »	» » ٥ »	» »	٢٥	»	٢
» . »	شهرية » ٥٠ مليما	» »	٥٠	»	٥
» »	» » ٢٠ »	» »	٢٠	»	٢

وهذا القسم يهدى لكل مشترك عن سنة فى أى صحيفة جميع مايصدر من مطبوعات دار التعاون الصحفي خلال مدة اشتراكه. مع ملاحظة اننا نصدر كل شهر تقريبا كتابا قيما.

كما ان هناك ميزة كبيرة لمشتركى هذا القسم فمن حق كل مشترك فيه ان يستبدل اشتراكه عن صحيفة بصحيفة غيرها وهـذه ميزة لا يستهان بها، اذ كثيرا مايشترك القارىء فى صحيفة ثم يحدث ان تغير هذه الصحيفة نظامهـا أو مبدءها فلاتعود تعجبه ويزهد فى قراءتها. فلايكون عليه فى هذه الحالة الا أن يخطرنا بجواب انه يريد استبدال بقية اشتراكه فى الصحيفة التى تعجبه.

٤ـــ طبع الصحف وكتب المؤلفين والادباء لحسابهم أو لحساب الدار بأجور مناسبة. وكذلك القيام بتصريف الكتب المطبوعة التى لا يعرف أصحابها طرق توزيعها ونشرها.

مقـدمة

اقرأ هذا الـكتاب فصلا فصلا . وكلمة كلمة . بتأمل وهوادة وفي مكان ساكن هادىء . وإذا خيل لك أن تكتفى بتصفحه أو قراءة بعض فصوله . فلا تطمع فى انقاذ نفسك من شر التدخين ولا ترجع علينا باللائمة لان كتابنا لم ينفعك

بسم الله وبقوته ادفع بهذا الـكتاب الرقيق وسط تلك القوى الزاخرة التي تغذيها شركات الدخان بالجهد والمال . وأنا على يقين أن جهدي على ضآلته سوف يصمد — بعونه تعالى — أمام جهودهم المتكاثرة . وقروشى القليلة سوف ترجح على آلاف الجنيهات التى تنفق في سبيل الدعاية للتدخين.

لقد حذرنى الـكثيرون أن لا أقدم على الدعاية ضد الدخان بحجة انني وطدت مستقبلى على العمل فى الصحافة والنشر ، ولو ان المتاع الزائف كان يغني عن متعة الحق ، وبهجة العقيدة ، لقدر لهذا الـكلام ان يثنينى عن طريقى ، ولـكن هيهات أن تأخذني فى الحق رهبة ، أو تثنينى عن سبيله رغبة .

أما أن يضطهدنى تجار التبغ ، أو يهددوني كما فعل بعضهم بالقتل ، فلا أحب ولا أذكى للعقيدة من الاضطهاد ، وأما ان يحاربوني فى رزقى فان الـكفاف فى هذه الحياة يكفيني . بيد أن كل ما يختلج فى نفسي من أمانى هو أن يقوم كل قارىء لهذا الـكتاب بنصيبه فى الدعوة الى محاربة هذا المنكر . ولا يـكتفى بأن ينقذ نفسه من شره بل يذكر أن للانسانية على أبنائها حقوقا ، وأنه مادام يتمتع بصفة الآدميـة ، فعليه أن يسعى لتطهيرها من هذا الوبال .

ولئن كنت قد ذكرت أن الحرب المزمع اعلانها علينا قد بان غبارها وبدت طلائعها منذ بدأت أنشر فصولا من هذا الكتاب في بعض الصحف فانه لا يفوتني كذلك ذكر عطف الانصار . وطلائع المشجعين . وأبدأ بذكر الصحافة النزيهة التي تضرب لهذا البلد المثل العليا في التضحية برفضها الاعلان عن التبغ ومنتجاته ، مع كثرة الربح الذى يدره هذا النوع من الاعلانات . وأذكر من هذه الصحف بترتيب أقدميتها: المقطم والمقتطف الرياضة البدنية . بابا صادق . مصر الفتاة .

وعلى ذكر مصر الفتاة ، أقول أنه من دواعي فخر هذا الوطن العريق ، أن يكون فيه حزب يعرف قيمة الدعوة الصحية والاخلاقية ، قبل السياسية، في تقدم الشعب ورفعته . فلقد أردت أن أعرف رأي الحزب في التدخين ، فحدثت الاستاذ محمد صبيح رئيس تحرير مصر الفتاة فى ذلك فذكر لى أن أعضاء الحزب قد اصطلحوا فيما بينهم على عدم التدخين ولو أنهم لم يجاهروا بهذه الدعوة بعد .

واني وان كنت أقدر المشاكل التي يرزح تحتها هذا الحزب من جراء دعواته الجريئة . الا أنني أطمع فى نبالة المصطلعين بالامر فيه . أن لا تتأخر هذه الدعوة أكثر من ذلك.

أما الاصدقاء الذين شجعونى وآزرونى ، فموعدهم فى غير هذا المكان اذ من حقهم على أن أعمل لنفاذ الفكرة التي اقترحها بعضهم بالدعوة الى انشاء جمعية لمحاربة التدخين . فعسى أن يتنازل كل من تروقه هذه الفكرة من قراء هذا الكتاب بالكتابة الى . حتى اذا خرجت الى حيز العمل . انضم الينا . وكان عضوا عاملا معنا .

مصطفى محرم

التـــدخين

من وجهة نظر الدين الاسلامى

التدخين عادة مستهجنة كانت محرمة في كثير من البلاد الاوروبية وهي محرمة الآن فى بلاد الحجاز لأن المملكة السعودية تسير في تشريعها مع قواعد الدين الحنيف .

ولكن الظاهر أن ذيوع تلك العادة المقيتة جعل الناس يتصورون أن الدين لا يستنكرها .والواقع أن المنكر إذا استمر انقلب معروفاً وتبدلت وحشةالناس منه بالاستئناس به وتلك — للاسف الشديد — غلطة رجال الدين فى كثير من نواحى العالم الاسلامى .

إن اباحة التدخين ليست مسألة اجماعية كما يتوهم معظم النـاس فقد صرح بحرمة التدخين من فقهاء المسلمين الشيخ الحصيكفى محمد علاء الدين الحنفي وشيخه العمادى وشيخه النجم الغرى الشافعي والعلامةالطحطاوى والباجورى واسماعيل النابلسى الحنفى والمحقق البجيرمى والشهاب القليوبي والسيد عبد العزيز الدباغ والشيخ أحمد الغنيمى الحلبي الذى وضع رسالة فى تحريم التدخين.

كذلك أفتي بالتحريم من الشيعة الشيخ محمد بن الحسن العاملي والمولى خليل الغازى القزوينى والشيخ فخر الدين الطريحى النجفي مؤلف (مجمع البحرين) والشيخ زين الدين علي بن سليمان البحرانى والمولى علي فقي الشيرازي والسيد على بن الحسن بن شدقم والشيخ داود بن الحسن الجزائرى والمولى عبدالله بن الحسين والسبزوارى والشيخ يوسف البحرانى.

علماؤنا المعاصرون

ولئن قل فى عصرنا المصرحون بفتوى التحريم لطغيان الحياة المادية

على الناحية الروحية فضلا عن وقوع كثيرين من العلماء في شرك هذه العادة فاننا — ولله الحمد — لم نعدم علماء اجلاء يحمون ذمار الدين . ويقولون الحق اينما كانوا لايخافون في الله لومة لائم .

فقد كتب فضيلة الاستاذ الجليل الشيخ عبدالرحمن خليفة في هذا الموضوع فقال : الدخان حرام استعماله لضرره ضررا يلحق بالصحة والمال، ولكونه من جنس مايحدث تخديرا في الاعصاب فهو مشبه للافيون والحشيش في جنسهما ونوعهما بدليل أنه في أول شربه ينبه الاعصاب ، ثم بعد فترة من الزمن يحصل رد فعل فتنقلب هذه الحالة الى ضدها ويستسلم شاربه في النهاية لخدر اعصابه وفتورها، فهو مشارك لاولية الخمر في نشوتها ، وقد فسر التفتير والتخدير باسترخاء الاطراف وصيرورتها الى الوهن والانكسار، وذلك من مبادىء النشوة التي لايخلو منها المسكر والمخدر، وهذا معلوم بالتجربة عند المدخنين، وبخاصة البادىء في التدخين قبل ان ينسيه تمكن العادة مايحدثه التدخين في اعصاب المخ من أثر يشبه الدوار، وهذا مايحدث لمتعاطى النرجيلة ذات اللى أو اليراعة (الغابة) في أول تعاطيه لها من نشوة أو دوار شديد أو اغماء او قىء ، فاذا اعتادها لم يتأثر بها بعد طول الزمن كما هو الشأن في السكير ، فانه بعد الادمان الطويل لا يتأثر بالخمر ، واذا ثبت ان الدخان من المفتر، فدليل حرمته من الشرع ما ثبت في سنن ابي داود ، ومسند الامام احمد عن أم سلمة قالت :

«نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر» وهو حديث يحتج به . وقد نبه السيوطى على صحته، واستدل به ابن حجر على حرمة المفتر الذي لم يكن شرابا ولا مسكرا، وذلك كالدخان والتنباك وجوزة الطيب، فهذه كلها محرمة عملا بهذا الحديث لما هو ملازم لها من التخدير والتفتير .

وكثير من العلماء اثبت انه خبيث منتن تصحبه النجاسة فهو لهذه الاسباب المحرمة كلها حرام، وان من أشد العلماء تحريما للدخان وتنفيرا منه

في كتبه المغفور له امام اهل السنه فى عصره الشيخ محمود خطاب رحمه الله وقد حكم فى غير موضع بخبث الدخان وخلطه. من ذلك قوله فى الرسالة البديعة الرفيعة (ص٥٦) فقد اخبرني ثقات التجار والفقهاء والصلحاء والصوفية والعلماء الذين طافوا فى الاقطار وركبوا البحار وخاضوا فى الاسفار ان منه ما يجلب من بلاد النصارى والروم ، ومنه ما يجلب من بلاد السودان وبعض ارض المغرب، ومنه ما يزرع فى بلاد الاسلام ، وما يجلب من بلاد النصارى منه ماهو مطبق ومسقي بخمر ومعجون بها وذكر لي صدوق أن كبيراً من كبار الانجليز احضر له اناء فيه شيء منه ، وقال له : انه احسن نوع من الدخان واكمله لانه مرشوش بشحم خنزير مطبوخ بانواع من العقاقير سماها لى ونسيتها...) الخ

والموضوع واسع متشعب الاطراف ، وقد كتب فيه العلماء قديما وحديثا، واجتزىء بهذا القدر الآن ، والله اعلم بالصواب واليه المرجع والمآب .

التـــدخين

اصله ونشأته واستعماله

يقال ان كلمة (التبغ) مشتقة من كلمة (تباغو) وتباغو اسم جزيرة من جزر انتيل فى المكسيك فى أميركا الشمالية.

وقد جاء بهذا النبات من الدنيا الجديدة بعض علماء النبات من الغربيين عام ٩٣٥ عند سياحتهم في المحيط الهندى بغية استكشاف النباتات الغريبة.

والتبغ نبات من الفصيلة الباذنجانية يتركب من عدة مواد منها : النيكوتين والبوتاس وأملاح البريدين والنيكوتيانين والكولليدين وغاز اوكسيد الكربون . وهذه المواد كلها سامة خطرة وأشدها فتكا بالجسم النيكوتين وهو الجزء الهام فى التبغ . وهو عبارة عن سائل زيتى شفاف لالون له، طعمه حريف لذاع . ورائحته كريهة تشبه الى حد كبير رائحة التبغ ذاته . ورغم احتواء التبغ على هذه المادة الخطيرة التى تفعل فعلها المميت فى الجسم والعقل، ورغم تأثيرها الواضح فى تبلد حواس الانسان وابتلاعها شطر غير يسير من دخل معظم المدخنين . ورغم سائر الويلات التى تنتج عن ادمان التبغ . فقد شاع استعمال هذا المخدر شيوعا يدعو الي الدهشة والحسرة والتأمل . .

فلقد كان التدخين في مبدئه عادة حقيرة ينبذها جمهور الناس . حتي أن الملوك والسلاطين الذين بدأت تعرف فى عهودهم كالسلطان مراد الرابع والشاه عباس الصفوى ملك ايران وجاك الاول ملك انجلترا وغيرهم من الملوك المعاصرين منعوا شربه وعطلوا اسواقه وحاربوا تجارته، لذلك اقتصر فى مبدئه علي طبقات حقيرة منبوذة مثله كمثل الهيروين والمكيفات فى مصر الآن.

بيد أن عادة التدخين سرت من السفله الى الاجلاء فارتفع عنها الحجر

العرفي والمنع الدولي، واضطرد استعمال التبغ فسرى الى كثير من الطبقات، حتى الى بعض الاطباء ورجال الدين . واهل الحصافة والرأى .

ومما يجدر ذكره أن اول من جعل من الدخان مورد ايرادات لخزانة الحكومة هو جاك الاول ملك انجلترا . ومن الغريب انه كان من الد اعداء التدخين . وكان يصف رائحة الدخان بانها تشبه رائحة الجحيم فعمد ، لكي يمنع انتشاره في البلاد ، الى فرض ضريبة باهظة على هذا النوع من المحصول ، فوجد بعد حين أن التدابير التي اتخذها بفرض هذه الضريبة لم تستطع أن تحول دون استهلاك الدخان في انحاء بلاده . بينما اخذت الاموال في الوقت نفسه تتدفق الى خزانة الدولة .

وسرعان ماذاع المثل الذى ضربه الملك جاك الاول لمحاربة الدخان في مختلف بلدان العالم . وتحولت المسألة من محاربة التبغ الى اعتباره مصدر ايراد للدول . ثم تدرج الامر على مدى الايام وأخذ التدخين ينتشر وتروج تجارته .

وقد كان الدوق مانتو جورجو نزا أول من قرر تعهد صناعة الدخان واحتكاره . ثم اتبع هذا النظام اثر ذلك في جمهورية فنسيا .

وعلى ذلك يكون تاريخ النظامين في انتاج الدخان سواء كان الاحتكار أو الضريبة ، يرجع الى ما يزيد عن ثلاثمائة سنة .

ومعظم الدول قد ادخلت نظام الاحتكار فيها . فهو معمول به الآن في ايطاليا ويوغوسلافيا وهنغاريا وبولندا ودانتزيج والسويد وايرلندا وفرنسا ورومانيا والبرتغال وتونس ومراكش . كما ادخلته أيضا بعض المستعمرات الاوروبية في افريقيا ، مثل لوبيا والحبشة ومدغشقر ويوجد أيضا في ايران واليابان وسوريا من الدول الاسيوية ، وفي بيرو والاكتوادور في الجمهوريات الاميريكية .

والقارة الوحيدة فى العالم التي لم تدخل نظام احتكار الدخان فى بلادها هى استراليا .

استعماله

للمدخنين أساليب عديدة فى استعمال التبغ فمنهم من يدخنه على هيئة سجاير أو سيجار . ومنهم من يدخنه فى (غليون) وبعضهم يلوكه او يستنشقه بعد اضافة جانب من النطرون أو النوشادر اليه ومنهم من يضعه فى عسل بطريقة خاصة لتزيد فى تأثيره ثم يدخنه فى نرجيله (شيشة) أو جوزة وهو ما يسمى بالدخان المعسل . وما من طريقة من هذه الطرق أو سواها مما لا أحيط به علما الا وثبت ضررها — وان تباين مقدار الضرر فى كل منها — ثبوتا لا يقبل الجدل .

وأكثر هذه الطرق شيوعا هو تدخين التبغ رغم أنه أضرها جميعا . لانه فى حالة الاستنشاق أو المضغ يمتص الجسم من الغشاء المخاطى من الفم أو الانف مادة النيكوتين أو بعض مركباتها فقط ، ولكن فى حالة التدخين نجد أن عملية الاحتراق التى تتم تؤدى الي تولد أنواع كثيرة من الغازات منها السام مثل أول اوكسيد الكربون . مما يتسبب في كثير من الاعراض التى تصيب المدخن .

ولعل اول طريقة عرفت لاستعمال التبغ هي طريقة تنشقه . ومن طريف ما روى فى هذا الصدد ان الملكة كاترين دى مدسيس كانت أول من استعمل التبغ كنشوق فقد كانت مصابة بصداع مزمن ووجدت فى أول الامر مخففا لآلامها فى هذا المخدر ولكنه — ككل مخدر آخر — سرعان ما فقد تأثيره فاضطرت الملكة ان تلجأ للمزيد منه وهكذا حتى جاء اليوم الذي لم تنفعها أكبر كمية منه بل وجدت نفسها أمام مرضين مرض الصداع ومرض المخدر . وبذلك كانت عند حد قول الشاعر :

وكأس شربت على لذة * وأخرى تداويت منها بها

والتخدير الذى يحدثه التبغ فى الاعصاب أشبه بذلك الذى يحدثه الافيون والحشيش . فهو في اول تدخينه ينبه الاعصاب ثم يعقب هذا التنبه رد فعل فيحدث الوهن والفتور بل والدوار . والمبتدىء فى التدخين يلمس هذه الحالة تماما ولكنه اذا ما توغل فى التدخين أنسته العادة ما يحدثه هذا المخدر فى أعصاب المخ من فتور وتراخ وتبلد فى الجسم والعقل.

ولعل ما يحدثه التبغ من خمود ذهني هو أول الاسباب التي أثارت حقد بعض العباقرة من المخترعين ورجال الاعمال على التدخين ومناصبته العداء . وكلنا يذكر كلمة شيخ المخترعين (اديسون) التى يقول فيها : « انى اوثر ان ارى مع اى انسان مسدسا يسدده الى فمه من ان ارى لفافة تبغ بين اصابعه »

ويقول هنرى فورد فى هذا الصدد : « ان العالم ليس فى حاجة الي الرجال الذين ضعفت عقولهم ووهنت عزائمهم ، بل نحن فى حاجة الى الرجال الذين تحررت عقولهم من عقال العادات الرذيلة . فيجب على كل شاب ان يقبل على الحياة بكل ما فى الشباب من نضارة وقوة وعزم ونشاط وطهارة . وحذار ان يستقبل الحياة وهو محفوف بسحب من الدخان الخانق المتصاعد من تلك السيجارة الذميمة »

والقوانين المصرية تحرم زراعة الدخان . ومن هنا كان سر ارتفاع اثمانه لفداحة الضريبة الجمركية عليه . ومن هنا ايضا كان الغش الذي تلجأ اليه بعض شركات الدخان بادخال عناصر غريبة الى صناعته وخلطه بالقش والحصر القديمة واشياء اخرى يعرفها الغشاشون مما يزيد في مضار التدخين ويعرض المدخن لشر الامراض .

ولسنا نتجنى على هذه الصناعة البغيضة بذكر ذلك الغش . فنحن لم نلم بهذه الطرق الا بعد أن كشفت عنها الحوادث فى احدي السنوات الماضية ، حيث ضبطت شركه من شركات الدخان كانت ترسل من

يبتاع لها الحصر القديمة التي كانت تستغني عنها وزارة الاوقاف من مخلفات المساجد وتعرضها للبيع فى مزادات علنية . أجل . . ضبطت كميات هائلة من هذه الحصر فى مخازن احدى الشركات . وبتحليل السجاير التى تنتجها هذه الشركة . وجدت انها تحوى كمية كبيرة منها . ويومها لعب المال دوره فى كم الافواه عن اذاعة تلك الانباء .

من هذا الحادث نرى مبلغ استهتار هذه الشركات بصحة الجمهور . حتى أنها لتضن حتي بالقش الجديد لخلطه بدخانها فتلجأ الى مخلفات المساجد . فتأمل . . .

التدخين
وأثره فى الجسم والعقل

ليست مساوىء التدخين من البساطة بالقدر الذى يسمح له بكل هذا الذيوع والانتشار. بل هو فى الواقع عادة مستهجنة بشعة، ولو أن ذيوعها بين الناس رفع الكثير من هذه البشاعة عن الانظار، إلا أن ضرر التبغ أمر متفق عليه بين ثقات الباحثين والاطباء لمنافاته لفطرة الخليقة ولما تحويه بعض عناصره من سم ناقع، حتي لقد قرر أحد الباحثين أن مقدار النيكوتين الموجود فى سيجارة واحدة لو استخرج وأكله كلب لهلك، مع أن الكلاب من أقوى الحيوانات تحملا السموم.

وانت لو أتيت بقطعة من القماش الابيض الناصع و نفخت عليها جزءا يسيراً من دخان التبغ لتغير لونها فى الحال الى أصفر قاتم، ولو أنك عمدت إلى (غليون) أحد المدخنين وكسرته لهالك ما تجمع على جوانبه من قاذورات ولو حدثتك نفسك بأن تدني تلك القاذورات من أنفك لانتابك دوار من أثر ما ينبعث منها من رائحة نتنة !!

فاذا كان هذا هو أثر الدخان فى الاجسام غير الحساسة فما ظنك بأثره فى أنسجة الانسان الحيوية كالنسيج الرئوى مثلا ؟ !

إن الحيوان نفسه يهرب ويفزع إذا وصل إلى مجارى تنفسه جزء بسيط من الدخان فكيف بالانسان الذى هو أشف طبعاً وأقل احتمالا من الحيوان.

القلب والرئتان والمعدة :

قال الدكتور شميل : (يؤثر دخان التبغ للمدخنين فى ثلاثة أعضاء رئيسية وهى القلب والرئتان والمعدة . وهذه الاعضاء الثلاثة يحميها عصب واحد هو العصب الرئوي المعدى . الخ)

والواقع أن علل القلب تجد مرعاها الخصب بين المدخنين ، اذ أن التدخين يقلل من مقاومة الانسان لمرض السل ويشوش ضربات القلب وقد قرر بعض الاطباء أن ربع المدخنين مصابون بالخفقان وعدم انتظام النبض .

ولما كان تأثير الدخان على الرئتين مباشرا فان آلام الصدر وضيق التنفس والتهاب الحلقوم والسعال الجاف والربو والاستعداد للسل.. كلها أعراض مشاهدة فى المدخنين ، ولو انك راقبت مدخنا فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم لتجلي لك مدى أثر التبغ المنهك من كثرة ما يبذله المدخن من وقت وجهد فى الخلاص من البلغم والمواد الكريهة المتغلغلة فى رئتيه وأجهزته التنفسية .

أما أثر التدخين فى المعدة فليس أدل عليه من سوء الهضم عند المدخن وعدم قابليته للاكل . ولعل ذلك ناتج من زيادة افراز اللعاب ، وقلة افراز العصارة المعدية واضعاف فعل المعدة نفسها .

يقول السير باركلي مونيهان الطبيب الانجليزي المشهور :

« للتدخين أكبر أثر فى احداث قروح المعدة فهو يؤثر فى غدد المعدة تأثيرا بليغا ويزيد افرازها للعصارة التي تحتوى على حامض الهيدروكلوريك .

وتلك الزيادة لا تدعو الى تقرح المعدة فحسب ، بل هى تقف حجر عثرة فى سبيل شفائها في حالة الاصابة بها »

التدخين والضعف التناسلي

لا اجد فى هذا الصدد اوفي مما كتب المرحوم الدكتور فخرى فرج فى كتابه « الضعف التناسلى » حيث جاء فيه :

مما لا شك فيه أن التدخين ـ أى استعمال التبغ بواسطة حرقه واستنشاق غازاته ـ مضر بالصحة مؤذ للجسم . وقد بين « أويلنبورج »

و «فوهل» و «فوكر» و «نسولينيسكى» و «فريهليش» و «ديكين» وغيرهم وغيرهم تأثير التبغ علي الجهاز الهضمى والتنفسى والعصبى والدموى وتأثيره على البصر والسمع وغيرهما مما يضيق المقام هنا عن شرحه وتفصيله . ونكتفي بأن نقول أن مباحث أكثرية العلماء بينت ان تأثير التبغ السيىء على الجسم ينتج عن فتك المواد الآتية .

(١) النيكوتين

(٢) أملاح البيريدين

(٣) النيسكوتيانين

(٤) غاز اوكسيد الكاربون

(٥) الكولليدين

وهذه المواد كلها سامة وأكثرها فتكا بالجسم هما الاول والرابع. ونكتفي هنا بأن نذكر تأثير التدخين على القوى التناسلية .

للتبغ تأثيران على الانسان ، أولهما تأثير علي الجسم وثانيهما تأثير علي القوى العقلية والنفسية . فتأثيره على الجسم مؤذ نسبيا لجميع أعضاء الجسم وخلاياه . وتأثيره على القوى العقلية والنفسية سىء فى التدخين الكثير ..

إلى أن قال :

أما التدخين الكثير فيضعف الذاكرة بشكل خاص بنسيان بعض الالفاظ المعروفة أو الاسماء المحفوظه أو الوقائع الثابتة فى المخيلة. وقد يتعدى هذا كله الى التسبب فى «الارق» الشديد والصداع المؤلم للحد الذي تقف عنده العقلية عاجزة عن التفكير والنفسية حزينة لحالة صاحبها .

فاذا ماتذكرنا كل العوامل السابقة أمكننا أن نرى بسهولة أن التبغ له تأثير سيىء على صحة جسم الانسان وعقله ونفسيته ، فلابد أن يؤثر أيضا تأثيرا سيئا على قوى الانسان التناسلية ـ التي تحتاج لجسم سليم وعقل سليم

ونفسية سليمة ـ ولو تأثيراً غير مباشر . وفي نفس الوقت نعرف أن للتدخين تأثيراً مباشرا يضعف قوى الانسان التناسلية ، فقد ذكر «جاكار» أن احد موظفي فابريقات التبغ التابعة للحكومة الفرنسية اصيب «بالعجز التام عن الجماع» فلما استعفى من وظيفته وانقطع عن التدخين عادت اليه قواه التناسلية ويعتقد كثير من العلماء صحة هذا الرأى ويزيدون عليه أن أكثرية من يشتغلون فى «فابريقات الدخان» يحصل لهم أنواع مختلفة من الضعف التناسلي ، وكثير منهم ـ اذا ولدوا أطفالا ـ يموت أطفالهم فى أول أيام حياتهم . وأن النساء المشتغلات بهذه المصانع ـ اذا تم لهن الحمل ـ يلدن «قبل الميعاد» أو يحصل لهن «السقط ـ أى الاجهاض» .

كما انى لاحظت في حالات كثيرة من حالات الضعف التناسلي التي عالجتها أن السبب الوحيد فى هذا الضعف كان التدخين الكثير ، ولما امتنع هؤلاء المرضى عن التدخين عادت لهم قواهم التناسلية باستعمال بعض الادوية المقوية وقليل من العلاجات البسيطة لجهازهم الهضمى أو التناسلى ولاسنانهم فى بعض الاحيان .

ودراسة التدخين دراسة واسعة أخشى أن أسمح لقلمى بالتعمق فيها فى مثل هذا الكتاب ولذا أكتفى بأن أختمها بجملة «جونكور» الشهيرة وهى «توجد عداوة بين المرأة والتدخين ، فمن يحب طرفا منهما فقد أضاع الطرف الآخر»

القم والاسنان

يغطى الدخان الاسنان بطبقة صفراء تشوه جمالها ، بل ان هذا الاصفرار يتكاثف في كثير من الاحيان ، خصوصا اذا كان المدخن مهملا فى نظافة اسنانه ، فيكون طبقة سوداء ذات منظر قذر .

والتبغ ذو أثر كبير فى احداث المرض الذى يسمونه «تسويس الاسنان» ولما كان التدخين يزيد فى افرازات اللعاب في مبدأ الامر ، ثم يحدث

ردالفعل فينقصها، فانه يترتب على ذلك تهيج غشاء الفم المخاطى وخشونته، فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم، ويؤدى فى احوال كثيرة الى اورام فى الشفة تعرف (بسرطان الشفة) وأكثر ما يصاب بهذا السرطان مدمني التدخين المصابين بالزهرى.

والتدخين يفسد غالبا حاسة الذوق فتري المدخن لا يشعر بطعم الاكل كما يجب، ولذلك يميل الى اكل التوابل والبهارات، مما ينتهى به الى تلف الشهية للاكل.

وزيادة على تلف الاسنان فان رائحة فم المدخن لا تطاق. وكم من الزوجات يصارحن ازواجهن باشمئزازهن من الرائحة النتنة التى تنبعث من افواههم. حقيقة ان معظم الزوجات يمنعهن الحياء أو الخوف من التصريح بذلك، الا أن تأففهن لا يمكن ان يغيب عن بال الزوج الفطين عندما تستقبل الزوجة قبلاته وهى مكرهة.

السمع والبصر

من المشاهد كثيرا أن المدخن عندما يفرط فى التدخين يحس بوجع فى الرأس، ويعقب هذا الالم دائما ضعف او التهاب فى الاذنين أو العينين، صحيح انه فى احوال نادرة يسبب التدخين العمى الكلى أو الجزئى ولكنه كثيرا ما يضعف اعصاب الجهاز السمعى اضعافا تكون نتيجته فقدان السمع الكلي أو الجزئى.

ومن المؤكد ان كثيرا من المدخنين يصابون بنوع من ضعف البصر (الامبليوبيا) وهذا الضعف يزول حالما يبطلون التدخين ثم يعاودهم حالما يعودون اليه.

وكل من له دراية، ولو طفيفة، بعلم التشريح لا يمكن ان يرى أدنى مبالغة فى تلك النتيجة للصلة الوثيقة بين الاعصاب التى تصل تلك الحواس بعضها ببعض.

العقل

للتدخين آثار وبيلة على عقل الانسان ونفسيته، وحسبنا اثره الملموس

في ضعف الذاكرة، وتبلد الذهن، والنفسية الحزينة الكاسفة التى تلازم المدخن وتبعث فيه الميل الي العزلة والاستسلام للهواجس.

ولا يخدعنك ما يروجه بعض المغرضين من ان التدخين يساعد على التفكير وينشط الذهن، فقد اثبتت التجارب ان لا هراء في الدنيا مثل هذا القول..

خرافة التدخين والنبوغ !!

ومن المؤلم حقا ان يلعب اصبع «المادة» هذا الدور في إفساد الضمائر، فنجد بين الناس فئة من المرتزقة يستشهدون بأن بعض النابغين ادمنوا التبغ، ونحن وإن كنا نعترف بأن بعض النابغين والمشاهير قد شرب الدخان، بيد أننا لا نرى إلا أن ذلك من سوء حظ البشرية. فان العالم كان ولا شك يستفيد من هؤلاء ومن نبوغهم اكثر مما استفاد بكثير لو انهم لم يدمنوا التدخين.

ثم ما رأى هؤلاء المتبجحين في ان معظم مشاهير العالم وقادته ومفكريه لم يدخنوا مطلقا.

فمن المأثور عن توماس اديسون المخترع العالمي المعروف انه قال « ان دخان التبغ له على مناطق الاعصاب المركزية تأثير عنيف يؤدى الى افساد خلايا المخ، ولذلك فاني لا أسمح لمدخن ان يشتغل في معاملي »

فلو ان التدخين كان ينشط عقلا أو يبعث نبوغا للجأ اليه مثل اديسون المخترع العظيم الذى هو في اشد حاجة لمثل هذا النشاط الفكرى.

وقد أوردنا في هذا الكتاب أمثلة كثيرة وأقوال عديدة من أقوال العظماء والمفكرين وعداوتهم للتدخين.

المعروف أن التدخين يخدر الاعصاب ويفلجها، وذلك بسبب تأثير النيكوتين عليها، ولذلك نرى المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الاعصاب وبطء الفهم وشرود الذاكرة. فهو من هذه الناحية متلف للذاكرة والقوى العقلية والمخ. فضلا عن أنه يضعف ارادة مدخنه ويحط من احترامه لذاته، واحترام الذات من أقوى عوامل تقويم الارادة.

العقل السليم فى الجسم السليم

مما لاشك فيه ان كل مايقتل الحيوية ويستنفد القوى المدخرة فى الجسم ، لابد أن يحدث ضروب النقص العقلى والعجز الذهني . ونحن قد أثبتنا مدى تأثير التبغ المخرب على الحيوية والقوة . ونزيد الآن أن التدخين غالباً مايتسبب فى الارق المزمن ، وبالتالى فى الصداع الشديد المؤلم للحد الذى يتعطل عنده التفكير وتقف العقلية عاجزة عن العمل .

روي أن أما على فراش الموت دعت ولدها اليها وقالت له : « أريد أن تعدنى بالا تذوق التبغ أو المخدر مادمت حيا » فعاهدها الابن على ذلك ، ووفى بعهده ، وكان ذلك الابن (ابراهام لنكولن) العظيم . والكتب زاخرة بقصص العظماء وآراء الثقاة فى التبغ ، ذلك السم الناقع وأثره فى العقل البشرى . بل ان منهم من يعزو الكثير من سوء الخلق والجنون والاجرام الى ادمان التدخين . فيقولون بأنه يحدث الجنون المعروف بالجنون التوتونى ، وهو أن يختل نظام سير الانسان فى أعماله حتى يدخن فيسكن ، ثم تعاوده ثورة الفكر بالانقطاع ثانيا .. وهكذا .

المرأة والتدخين

الجمال والدخان ضدان

سيدتي : حافظي على جمالك ونضارتك وشبابك بقراءة هذا الفصل بعناية وتمعن . وضعي نصب عينيك ان الرجل يريد أن يتنسم من ثغرك عبير الحب والحياة لا رائحة الدخان الكريهة المنتنة

إذا كان التدخين له كل هذا الأثر المفزع في الرجال . فان أثره في المرأة أسوأ وافظع . فمن الثابت ان جهاز المرأة العصبي اضعف بكثير منه عند الرجل ، فهو أدق في تركيبه منه ، وبالتالي فهو أقل مقاومة ، وأكثر قابلية للتأثر بسموم التبغ . وقد صرح بذلك الدكتور كنيغ . فقال :

« ان السيدات اللواتي يقعن في شرك التدخين قلما تنجو إحداهن من اضطراب الاعصاب والارق المزمن . فان هذه العادة اشد ضررا للمرأة منها للرجل ، فجهاز المرأة العصبي اضعف من جهازه ومزاجها اشف من مزاجه لذلك كثيرا ما تتشوه بشرتها ويذهب رواؤها ويشحب لونها .

« ولو ان النساء اندفعن في تيار هذه العادة فان الصحة العامة ومستقبل الاجيال سوف ينحط الي اقصي دركات الانحطاط »

وفضلا عما يستتبع سوء الصحة الذي يحدثه التبغ من زوال رونق الجمال ونضارة الشباب ، فان للتدخين اثره المباشر على الجمال وبشرة الانسان . وقد قال

البروفسور جوزيف برن مدير أكبر دار للتجميل في اوروبا:

« ان وجوه السيدات المدخنات تبدو عجفاء ضامرة واذا تمكنت منهن هذه العادة المخيفة فان بشرتهن تجف و تبدو شاحبة مغبرة فتتجمع الغضون حول زوايا افواههن ، و تتشقق شفاههن ، و تتدلى و تفقدلونها الاحمر القاني. أماعيونهن فينطفيء بريقها ، و تصغر أهدابها و تتراخى »

ان يد المرأة البضة التي يعجب بها الرجل ، ويحرك منظرها أو ملمسها لواعج الشوق عنده ، إذاما تجمعت بين أصابعها المادة الصفراء التي يخلفها الدخان أصبحت قذرة مشوهة تبعث على الاشمئزاز والنفور . و ان البشرة الناعمة النضرة اذا اكتنفتها طبقات كثيفة من الدخان ، أصبحت مغبرة اشبه ببشرة عمال المناجم او (اسطوات) الآلات البخارية ، و عربات الفحم.

و ان الثغر الطيب العبير ، العذب اللمى ، الذى يتضوع الطيب من ثناياه ، يتقلب الى فوهة عفنة يأنف من رائحتها الحيوان ، قبل الانسان ، إذا عكرت جوه رائحة التبغ البغيض .

هذا بعض ما يتركه التدخين من أثر في الجمال الذي هو كل ما للمرأة او اول عدة لها . ورغم ذلك فالمسألة لا تنتهي عند هذا الحد بالنسبة للمرأة ، بل هناك ماهو أخطر وأقسى مما يتعدى المرأة نفسها الى ذريتها ويقضى عليهم و عليها .

في شهور الحمل كثيرا مايؤدى التدخين الى الاجهاض فرائحة الدخان تقضى فى احيان كثيرة على الجنين ، حتي لقد لوحظ ان بعض العاملات فى معامل الدخان كن يجهضن أو يلدن قبل الاوان ، وحتي اذا أتم بعضهن شهور الحمل فهن لا يلدن الا ذرية سقيمة عليلة غالبا ماتقضى وهى فى المهد ، أو تعيش عيشة الموتى بين الاحياء .

فالمرأة التى تدخن فى شهور الحمل هى امرأة مجرمة فى حق ذريتها و وطنها . فهى تورث هذه الذرية الاسقام و تخلف لبلادها مشوهين أو متعطلين يعيشون عالة على بلادهم .

يقول الدكتور كورسى : «ان امهات هذه الايام اللواتى يدخن انما يقامرن بمستقبل اطفالهن ويرصدن دونهم ابواب الحياة والامل»

أما اذا تأصلت عادة التدخين وازمنت عند المرأة فلاشك انها تنتهى بها الى العقم. (راجع صحيفة ٢٥ من هذا الكتاب فى باب التدخين والضعف التناسلي)

الاولاد والتدخين

أيها الآباء : إن أولادكم هم شعاع من ارواحكم ، وقبس من نفوسكم وقطع من اكبادكم ،وهم أغلى امانة استودعكم إياها الوطن وحق الامانة ان تحفظوها وتردوها اليه سليمة من كل عطب . فالواجب يحتم عليكم قراءة هذا الفصل من أجل أولادكم ثم افهامهم مافيه من حقائق رائعة

إذا نظرنا إلى منشأ عادة التدخين من الناحية الفلسفية وقفنا حيارى إزاء تعليلها وارجاعها إلى اصلها فان التدخين متعب فى استعماله لاسيما فى بدء تعوده ، إذ لا تستسيغه النفس بسهولة ، هذا فضلا عن ضرره وما يستلزمه تعوده من نقود تذهب فى الهواء .

إذا عرفنا كل ذلك، تبادر إلي أذهاننا السؤال التالي: ماهو الباعث علي التدخين إذن ؟؟

وأغلب الاراء علي أن الباعث علي ذلك في أول الامر هو القدوة السيئة وحب التقليد الأعمى بين صغار الاولاد !! فان الصبي وهو علي أبواب المراهقة ، تقوم به رغبة شديدة فى التشبه بالرجال، وهو يري معظم الرجال يدخنون، بينما يرى الصغار ممنوعين عنه .

فتتوق نفسه الى ما ينتقل به من مصاف الغلمان إلى مرتبة الرجال . وينظر حوله فلا يرى نفسه مهما فعل ببالغ أجسامهم أو له مثل لحاهم أو شواربهم بينما يسهل عليه أن يضع بين أصابعه السيجارة ولو خلسة من والديه ، فيقدم علي ذلك غير مقدر الهوة الذى يتردى فيها بفعله . اذ أن وطأة التدخين على الصغار شديدة قاسية لاسيما وهم فى مستهل نضوجهم الجسمانى والعقلي والنفسانى.

فمن الثابت أن التدخين يعطل النمو الطبيعي للجسم والعقل ، وقد كتب في ذلك الطبيب الاميركى المشهور الدكتور تشارلس براون فقال :

من المسلم به أن الصبي الذى لم يكتمل نموه اذا اعتاد التدخين ولو باعتدال وحذر ، يتعطل نموه وتصيبه اضطرابات عصبية وضعف فى القلب ويضطرد ضرر التبغ المنهك على مر الايام ، وعلى طول التمادي فى هذه العادة .

ان أعضاء الصبي التى لم يكتمل نموها لا تحتمل باى حال وطأة السموم التي تتخلف من التبغ ، ولذلك كثيراً ماتلفظ هذه السموم على شكل قيء أو سوائل تفرزها الأنف أو العين.

يقول رجال الاعمال : ان التدخين يقعد الفتي عن اتمام واجباته ، فلا يرجى نفعه فى أى ناحية من نواحى الحياة، فالصبي المدخن يكون دائما زاهدا فى العمل . غير قادر على الاضطلاع به. لاسيما والغلمان دائما يبدأون بتدخين اللفافات (السجاير) التي هى أضر أنواع التدخين ، وذلك لسهولة الحصول عليها.

انى طالما تلقيت رسائل مبكية من آباء يتحسرون لاعتياد أولادهم التدخين وانى أسرد هنا واحدا منها يبين فيه مدى ما يعتمل فى نفس كاتبها من ألم وتوجع على حالة ولده قال :

« كان ولدى صبيا نابها ذكيا نشيطا مجدا فى دروسه قبل اعتياده التدخين، ولكن هذا الذكاء والنشاط قد خبا وحل محله العجز التام عن

فهم علومه ، واستذكار دروسه . ولقد انحطت نفسيته فهو لا يستحى أن يظهر بأقذر المظاهر ، وأخرق الثياب، وقد ماتت فيه عذوبة الروح اذ كان شديد الولع بالموسيقى ، متقدما فيها فأصبح راغبا عنها وعن كل ما يسمو بالنفس من فنون جميلة .

« واملك يا سيدى تلتمس لي العذر لازعاجك بقصة هذا الغلام اذ هو وحيدى الذي أعقد عليه لواء آمالى . وأنا اطمع فى عطفكم ودميتكم لخلاص وحيدى من وبال هذه العادة المهلكة قبل أن يستفحل شرها أكثر من ذلك »

والواقع أن ذلك الاب الحزين محق فيما قال لاسيما عن انحطاط نفسية ولده، ويعزز قوله عن هذا الانحطاط ما تقرره محاكم الاحداث فى أحكامها كل يوم من أن الاولاد المجرمين جلهم من الذين تعودوا التدخين فى باكورة أعمارهم .

وقد صرح مرة أحد قضاة محكمة الاحداث فى ديترويت بأن « كل من يتتبع خطوات الغلمان المدخنين يتبين له بجلاء مدى بطش تلك العادة وقسوتها على نفسية الصغار فهى تهوى بمستواهم الاخلاقي الي أحط دركات الانحطاط . ولذلك فحاكم الاحداث لا يكاد يمثل أمامها صبى لا يدخن .

ورجال التربية والتعليم يقررون مثل ذلك بالنسبة للطلبة الذين يدخنون ولقد قامت احدى الكليات بمقارنة بين تلاميذها الذين يرسبون دائما فى الامتحانات النهائية فوجد أن ٨٦ فى المائة من هؤلاء التلاميذ من الذين وقعوا فى شرك التدخين .

وان المربين يلاحظون بعد ذلك أن مستوى الصحة ينحط بشكل فظيع بين الطلبة المدخنين ، حتى لقد تتبعت كلية درتموث خطوات طلابها وقامت باحصائية عنها عام ١٨٦٨ فأخذت بيانا بأسماء الطلبة الذين كانوا يدخنون ابان الدراسة ، وتتبعت خطواتهم لمدة خمسين عاما ثم خرجت بالنتيجة الآتية عام ١٩١٨

بالنسبة للمدخنين:

كان متوسط عمر الذين ماتوا منهم فى خلال هذه المدة هو ٤٩ سنة و٩ شهور .

بالنسبة لغير المدخنين :

كان متوسط اعمارهم هو ٥٩ سنة و٤ شهور . اي بزيادة ١٠ سنوات تقريبا عن المدخنين .

ثم ان هذه الكلية واصلت احصائياتها لخريجيها لمدة ستة اعوام متتالية فجاءت كل النتائج مؤيدة للنتيجة السالفة .

ومعنى هذا ان التدخين فى باكر العمر لا يعنى غير تقصير الاجل او الموت قبل الأوان .

فنحن والحالة هـذه نخرج من موضوع الاولاد والتدخين بان اثر التبغ علي الصغار اشد واقسي بكثير منه على الرجال . ونتيجته الحتمية هى تبلد الذهن وانحطاط النفس وضعف الصحة وقصر العمر . فاذا اضفنا هنا ايضا ملحوظة لها خطورتها ، الا وهى تدخين اعقاب السجاير او تبادل السجارة الواحدة بين عدة اولاد ، وهو ما يلجأ اليه الكثيرون منهم لا سيما الفقراء لما هو معروف عن قلة موارد الصبي الصغير التى تساعده على مشترى كفايته من هذا المخدر ، اذا اعطينا هذه الملحوظة الخطرة اهميتها التى تستحقها كانت النتيجة مرعبة حقا ...

فتدخين بقايا (أعقاب) السجاير هو شر ما عرف من أنواع التدخين فان كل السموم التى تفرزها السيجارة يتجمع أغلبها في المؤخرة فاذا شربها انسان كان كالمنتحر بالسم سواء أما تبادل السيجارة الواحدة بين عدة أولاد فمعناه انتشار الامراض المعدية التي تجد الطريق لها ممهدا بالانتقال من فم الى آخر .

ولا يفوتنا قبل أن نختم هذا الفصل أن نناشد المربين والآباء ان يراقبوا أبنائهم فى حداثتهم وان يراقبوهم باهتمام ودقة ، ولا يألون جهدا

في تحذيرهم من الاقدام على هذا الوباء الخطير ، وتبيان مايجنيه عليهم جميعا جسميا وعقليا وماليا ، واذا اكتشفوا ان ابنا لهم قد اقدم علي التدخين ولو مرة واحدة ، فواجبهم عندئذ ان يتخذوا العلاج الحاسم السريع قبل ان تتمكن هذه العادة منهم .

ولعل في مقدمة مايجب على الآباء نحو ابنائهم الذين لم تنضج فيهم بعد — بحكم الحداثة — ملكة التمييز بين الطيب والخبيث . اقول ان واجب هؤلاء الآباء يحتم عليهم ان يمتنعوا عن التدخين ـ على الاقل ـ في حضرة الابناء — هذا اذا تعذر عليهم مقاطعته اطلاقا . //

الطريقة العملية لابطال التدخين

في هذا الفصل يروى لك المؤلف قصة ادمانه التبغ اربعة عشر عاما، ثم يحدثك كيف انتهى الي التخلص منه بسهولة عجيبة ولعل هذه القصة هى قصة آلاف بل ملايين المدخنين . وهى ايضا اخطر فصل في هذا الكتاب يهمك قراءته

كنت مدخنا مسرفا بكل ماتحمل كلمة الاسراف من معنى. فقددرجت بين اخوان السوء .وشربت أول سيجارة وأنا فى الرابعة عشرة من عمرى، بعد الحاح صديق يكبرنى بعامين،واذكر على سبيل الفكاهة أنه قال لى يومها «ياأخى انت فاكر نفسك عيل.. هو فيه راجل مايشربش السجاير»

ولست أدرى كيف أعجبت يومها بهذا المنطق العليل .. ومن ثم أخذتني نعرة الرجولة الكاذبة فرحت ادخن السيجارة الاولى وانا أحاول كبت العوارض التي كانت تنتابني اذ ذاك كيما أغطي موقفي وأكون عند حسن ظن صديقي، حتى لقد كانت الدموع تطفر من عينى لاختناق أنفاسى بذلك الدخان الكريه الذى لم أكن قد ألفته بعد.

ومن الغريب انى ظللت لا أتلذذ من التدخين قرابة عام.. ولم أكن ألجأ اليه اذ ذاك الا اذا جمعني مجلس أصدقاء أو مجلس نساء ..لابدو - كما كنت أتوهم - رجلا كبير المقام.

في طريق الموت

كذلك تعودت التدخين فى هذا السن الباكر فتأصلت فى نفسى تلك الرذيلة واختلط هذا السم بلحمى ودمي. وما بلغت ميعة الصبا حتى أصبحت -لافراطي- حطاما بالية ودبت فى أوصالي بوادر الشيخوخة.

كنت لا أجلس الا وسط هالة من الضباب المتكاثف حولي من التدخين فلا يتبين في الرائي غير صورة مشوهة ممسوخة مغطاة بطبقة كثيفة من الدخان يخط عليها الهرم غضونا مشوشة لا تخجل ان تحط رحالها على وجه شاب مثلي في عنفوانه .

كنت الهث وينتابني الصداع وتظلم الدنيا في عيني لمجرد صعود درجات سلم أو سير ربع ساعة . بل لمجرد أي مجهود جسماني ضئيل حتي لقد بدأت اضطرب وتدور الهواجس في رأسي لشعوري باعراض أشد وطأة من أعراض التسمم وأمراض الصدر والسكتة القلبية وغير ذلك من المفاجآت التي يحتمل أن تكون تلك الاعراض مقدمات لها .

وكنت أجهل أولا ـ شأن اغلب المدخنين ـ ان كل ما ينتابني هو اثر ذلك السم الذي أتعاطاه ليل نهار . ولكني بدأت أدرك تدريجيا ما تسوقني اليه هذه العادة لاسيما بعد بضع معلومات التقطتها من افواه بعض الاطباء ومن مقالات كتاب امناء غير مغرضين .

الدعاية الآثمة

كنت كلما استقيت شيئا عن مضار التبغ وطبقته على حالتي الشخصية خرجت بنقمة جديدة على هذا المخدر البغيض الذي استحلته البشرية تحت تأثير اغراء صناعه الذين راحوا كل يوم يبتكرون ويتمقون في هذه البضاعة المرذولة . فتارة يعلنون عنها اعلانات مبهرجة وتارة يقدمونها في علب مذهبة أو مفضضة اومزخرفة ، او يطلقون عليها الاسماء المحببة بين الاوساط التي يروجونها فيها . فيتمسحون باسماء بعض الملوك والمشاهير أو البلدان والآثار . بل لقد ذهب بعضهم في الاغراء مذهبا أقل ما يقال فيه انه اجرام وعبث بالناس . ذلك أنهم ينعتون بضاعتهم بانها سجاير صحية . أو من عمل الدكتور فلان .. والله يشهد أن الصحة والاطباء لا يستنكرون في الدنيا شيئا إلا هذا السم الزعاف .

كيف أبطلت التدخين

قلت انه كان يسترعى انتباهى كل ما يكتب حول موضوع التدخين، وكنت أقرأ هذه الكتابات بروية وامعان، ولوان تلك الكتابات كانت ـ للاسف ـ قليلة ونادرة اذ اعتادت المادة ان تعمى الكثيرين عن اسداء النصح الخالص، ولقد لمس ذلك مروجوا هذه البضاعة فاجزلوا العطاء عن طريق الاعلانات التى غمروا بها الصحف والمطبوعات فاخرست الالسنة وكمت الافواه.

بيد ان تلك الكتابات، على قلتها، كانت منبها يقظ فى نفسى الرغبة فى التخلص من التبغ. فحاولت. ولكنى اخفقت.. وحاولت مرة اخرى فاخفقت ايضا، ورحت احاول واخفق الى ان بدأ اليأس يتسرب الى قلبي ورحت ازعم لنفسى ان ابطال التدخين ضرب من المحال.

مثل تيمور لنك

ولكنى عدت فتذكرت حكاية طريفة قرأتها فى حداثتي عن القائد تيمورلنك. خلاصتها ان ذلك القائد لجأ الى مكان جبلى علي أثر اندحاره فى عدة معارك متوالية. وجلس معتمدا رأسه بين يديه فى يأس قاتل فاسترعى انتباهه نملة تحمل حبة قمح تحاول ان تصعد بها الي جحرها فتخونها قواها وتسقط منها الحبة. ولكن النملة عاودت الكرة مثنى وثلاث. الخ. فى جلد وعزم حتي تغلبت أخيرا على ضعفها وحملت حبة القمح الى حيث تريد.

وتلقي تيمور لنك درسا جليلا من مثابرة هذه النملة. هذا الدرس هو الذى قلب حياة تيمور لنك رأسا على عقب. وبدل من يأسه عزما. فجمع فلول جيشه وعاود نضاله الى أن فاز بما يريد.

وهذا الدرس ايضا هو الذى أدين له بناحية كبيرة من نواحى سعادتي. وانا اذ اتحدث عن السعادة التى غمرت حياتي منذ أبطلت التدخين،

فانما أتحدث بنعمة الله أولا . وبفضل المثابرة على مغالبة النفس ، وما تأتيه تلك المثابرة فى حياتنا من معجزات .

كيف تمت المعجزة

كانت معجزة حقا أن يبطل مثلى التدخين وأنا الذى قضيت أربعة عشر عاما أسير تلك العادة المشؤومة . وقد كنت أسأل كل المدخنين الذين اعرفهم عن علة استمرارهم علي تعاطي ذلك السم ، وهل من سبيل الى ابطاله ؟ فكان الجميع يجيبون بما يفيد أنه بلاء لا بد منه اذا ما اعتاد الانسان عليه وليس من سبيل الي الخلاص منه .

بيد ان هذا الرأى لم يعجبنى كثيرا . ورحت ابحث واقلب الامر علي وجوهه المختلفة . فاقتنعت مبدئيا ان التدخين عادة لا اكثر ولا اقل . ولا يعود على معتادها ـ من ابطالها ـ أى ضرر أو تغيير جوهرى فى حالته الجسمية أو العقلية كما يحدث مثلا فى حالة مدمن الافيون . ومن التجارب المشاهدة لا سيما فى السجون وبعض المصحات وغيرها من الاماكن التى يحظر على نزلائها التدخين ، فى هذه الاماكن لا يبدو على النزلاء أي تغيير جسمانى أو عقلي من الامتناع عن التدخين فجأة . كما ان المسلمين فى رمضان يصومون فجأة عن التدخين فلا يكون لذلك من أثر عليهم ، اللهم الا تلك المضايقة الطفيفة التي مبعثها الحاح العادة ليس غير .

واذ اقتنعت ان التدخين عادة فقط لا ضرر من ابطالها بل علي النقيض في هذا الابطال كل الخير والفائدة للانسان ، احسست براحة واطمئنان الى النتيجة التى انشدها . وهى ابطال التدخين .

حياة الانسان تدور حول افكاره

طردت من راسي تماما فكرة استحالة الانقطاع عن تعاطى التبغ وفتحت عينى تماما لهول جريمتى التى اقترفها فى حق نفسى . وهنا فقط بدات اشم رائحة الموت التي تنبعث من هـذه اللفافات الكريهة التى احرقها وتنبهت الى مبلغ السفه والخطل فى الرأى الذى يحمل الانسان على تعاطى الشىء الذى يودى بصحته وماله .

وسألت نفسي في حزم : اريني طريق الخلاص من هذا السم !!

وجاءني الجواب سريعا من اعماق هـذه النفس يقول . اذا اردت ان تبطل التدخين فانك تبطله

وكأني استصغرت شأن هذا الجواب في بادىء الامر . ولـكني رحت اتأمله وانا ازداد دهشة فقد كان هذا الجواب يتضخم ويعظم في كل ثانية تمر وتجسم لي معنى هذا الجواب في الـكلمة العظيمة التي طالما زحزحت الجبال وتحكمت في مصائر البشر الا وهي.

الارادة

اذا اردت ان تبطل التدخين فانك تبطله .

اذن فانا لم ابطل التدخين لانني لم اكن اريد ابطاله .

تلك كانت الحقيقة التي أبطلت بها التدخين

قمت من فوري وحطمت علبة سجائري، وأبعدت حتي الكبريت عن جيبي . وتحاشيت مجالس المـدخنين لاسيما المكثرين منهم . ولما كانت مجالس الشراب ومجالس النساء هي المرعى الخصيب لهذه العادة الممقوتة فقد تجنبتها بتاتا . وعلى الجملة فقد تحاشيت كل ما يذكرني بالتبغ ومدخنيه

لقد رموني اخوان السوء يومها بالسماجة والرجعية فقلت نعم السماجة والرجعية اذا كان التعويض عن ذلك هو الصحة والمال

على أن هؤلاء الذين رموني بالسماجة لم يلبثوا هم أنفسهم بعد بضعة أيام أن أعترفوا بأنني اكتسبت حيوية وجاذبية وفتوة غريبـة جعلتهم يعترفون صاغرين بأنني كنت بطلا يوم اعتزمت ذلك ويوم نفـذت ارادتي .

حافظ على هذه الوصايا

يقيني انك استخلصت بذكائك من الفصل السابق مايجب على المدخن الذى يريد التحرر من عادة التدخين ان يتبعه . وانى اجمل لك تجاربى فى الوصايا الآتية

١ — يجدر بمن يرغب الاقلاع عن التدخين ان يفكر عميقا فى مضار التبغ ويحيط نفسه بكل مايقنعه بضرره . وهذا الكتاب الذى بين يديك فيه الكفاية فأحرص على ان يكون رفيقك فى غدواتك وروحاتك على ان تعيد قراءته مثنى وثلاث

٢ — ليس اخطر على المدخن من ان يقول - ولو على سبيل المزاح - لا يمكننى ان ابطل التدخين . فان هذه العبارة غالبا مايكون مصدرها اليأس الذى يصل بها الي قرارة نفس قائلها فيعدمها كل مقاومة ويذهب سدى كل مايبذل فى سبيل ابطال هذه العادة . فواجب المدخن ان ينزع من نفسه مثل هذه الايحاءات السوداء

٣ — يجب على المدخن ان لا يعبأ بتهكم رفاق السوء على ابطاله التدخين

٤ — وان يعمل على تحسين صحته وتنظيم معيشته فان الجسم الصحيح لا تقوم به أية رغبة فى التدخين . وتلك نقطة خطيرة جديرة بالعناية الكبيرة

٥ — يجب ان يتجنب مجالس الشراب والمقاهي ومجالس « الانس » . وكذلك يتحاشي الاكلات الدسمة - ولو فى بادىء الامر - لان الطعام الدسم غالبا مايحس بعده الانسان برغبة فى التدخين

٦ — من القوانين الثابتة فى علم النفس أنه لكى تتغلب على عادة سيئة يجب أن تعمل على تكوين عادة طيبة مضادة لها . فيمكن مثلا أن يضع الانسان

فى فمه لفافة غير مشتعلة ويشغل نفسه بعمل آخر يصرف عنه ميله الى أشعال هذه اللفافة . أو يعود نفسه على وضع شيء من الحلوي ذات الرائحة الزكية فى فمه .

٧ — ستجد بعض الصعوبات فى المقاومة فى اليوم الاول ، ولكن الميل عن التدخين سيأخذ فى النمو مع التكرار حتي يصبح شيئا عاديا لا يحتاج الى مقاومة أو جهد .

٨ — فكر دائما فى أن الاقلاع عن التبغ ليس أمراً عسيرا بل هو شيء سهل كل السهولة .

٩ — يجب أن تثابر ولا تيأس مهما طالت المدة التي تحاول فيها ابطال التبغ . فان مدمن التبغ اذا كان يحس برغبة قوية فى الخلاص من ادمانه أقوى من رغبته فى التبغ ذاته فسوف ينتهى به الامر الى النجاح ولو بعد حين .

١٠ — ضع لنفسك عبارة قوية مثل (أنى أريد أن أقلع عن التدخين فهو سم يؤذى بالجسم والعقل ويستنزف النقود) وادأب على ترديد هذه العبارة واكتبها فى مفكرتك . وعلى مكتبك، وفى غرفة نومك وعلى مائدة طعامك . فى كل مكان يمكنك كتابتها فيه . .

واحذر جيدا من أن تستهزىء بهذه الوصية الاخيرة أو يخيل اليك أنها فكرة صبيانية أو سخيفة .

من الوجهة الاقتصادية والاجتماعية

في هذا الفصل احصائيات غريبة ، وأرقام مخيفة تبين مدى ما ينفقه الفرد ، ثم ما ينفقه المجموع على على التدخين من أموال تتصاعد دخانا في الهواء — وفي هذا الفصل أيضا نرد ردا هادئا منطقيا على أولئك المغرضين ، أو السذج المساكين ، الذين يعترضون كل صوت يهتف بأولى الامر أن أمنعوا التدخين من الدخول إلى البلاد بحجة ان الدولة تستفيد منه « جمركا » يقدر بستة ملايين أو أكثر أو أقل

هي كلمة أخيرة لابد منها لاتمام هذا البحث . . تلك هي الناحية الاقتصادية والاجتماعية في مسألة التدخين . ونعني بالناحية الاقتصادية مايستنزفه التدخين من مال الفرد ، ثم ما يعود على المجموع من « منافع » او مضار اقتصادية من ورائه .

أما ما يستنزفه التدخين من مال الفرد فتلك حسبة معروفة لا تحتاج الى الاكثار من الجدل فيها . ولعل الناس جميعا تعرف ان معظم المدخنين ينفقون على التدخين أكثر مما ينفقون على الطعام او الملبس او المسكن

خذ مثلا الرجل المتوسط الذي لاهو بالمكثر ولا هو بالمقل ، والذى يدخن الاصناف العادية الذائعة التى لاهى بالرخيصة ولا بالغالية . مثل هذا الشخص ينفق فى اليوم الواحد أربعة قروش تقريبا — ولا تقول خمسة — على التدخين أى ان مجموع ما ينفقه فى السنة خمسة عشر جنيها تقريباً

فهل ينفق هذا المدخن مثل ذلك المبلغ على مسكنه ؟ طبعا لا ! هل

ينفق أكثر من ذلك على طعامه ؟ غالبا لا ! هل ينفق مثله على ملبسه؟ طبعا لا !

إذن مامعنى الانفاق على (عادة ذميمة) لو لم يكن لها غير هذه الخسائر المادية الفادحة لكفاها ذلك بشاعة واضرارا بالناس فما بالك وتأثيرها (السيء) على الجسم والعقل واضح وملموس ! !

مامعنى ان يتقاضى الفلاح المسكين عن عمله المضنى طوال اليوم قرشين أو ثلاثة فيشترى منها بما لا يقل عن القرش « دخان » مما يحرمه ويحرم زوجه وعياله من مجرد اللقمة التى يتبلغون بها ؟ !

لو أن هذا الفلاح اقتصد هذا القرش لاستطاع ان يتذوق اللحم هو وأولاده مرتين فى الاسبوع بدلا ان يعيش على غث الطعام أو يبيت على الطوي ليقتصد لنفسه « ثمن الدخان »

ولو ان الشخص المتوسط الذى ينفق في اليوم نحو أربعة قروش على التدخين وفرها وأضافها الى ميزانية الملبس مثلا لاستطاع شراء خمس « بدلات » كل عام فوق ما يشتريه، علما بأن أكثر الناس ا ناقة لا يشترى هذا القدر!

علام يصر المدخن إذن على التمادى في جنايته على نفسه وأسرته ووطنه ويتمسك بهذه العادة، ويزعم أنه لا يستطيع الاقلاع عنها ؟!

لماذا لا يستطيع ؟

أليست له إرادة ؟

أليس مخلوقا ميزه الله عن سائر مخلوقاته بقوة العقل !

شهادة صحفي معروف

كتب الاستاذ مصطفى أمين رئيس تحرير مجلة آخر ساعة الغراء فى يومياته يقول أنه فكر يوما في ابطال التدخين، ولما كان يدخن فى اليوم الواحد بعشرين قرشا فقد ضرب هذا المبلغ فى ثلثمائة وخمسة وستين ــ وهو عدد أيام السنة ــ ليعرف كم يقتصد فى العام، فاذا به مبلغ يكاد يقفز إلى المائة .... مبلغ ثلاثة وسبعين جنيها !

ثلاثة وسبعون جنيها !.. لو انه أقلع عن التدخين.. لأودعها جيوبه، وشد رحاله في نهاية العام، واصطاف في اى مصيف يعجبه من مصايف الدنيا.

ولو أنه اقتصد هذا المبلغ لمدة عامين لامكنه في نهايتهما أن يبتاع لنفسه سيارة فخمة.

ولو انه اقتصده لمدة عشر سنوات تمكن من بناء فيللا جميلة

ولو أنه اقتصد هذا المبلغ لمدة ثلاثين سنة لاصبح من اصحاب الاموال الكبيرة !

ويطول بنا الحديث لو أننا سقنا عشرات بل مئات من هذه الامثلة، التي لا يعوزها منطق أو دليل

فلننتقل إلى النقطة الخطيرة في هذا الباب، وهي الخاصة بما يعود على المجموع – كذا – من منافع مالية !!

إيرادات الدولة !

تحلوا لبعض المسفسطين، أو المغرضين، أو الناس «الطيبين» أن يعترضوا على فكرة إبطال التدخين بحجة أن الحكومة تعتمد في ميزانيتها على ستة ملايين أو اكثر من الجنيهات تتقاضاها «كجمرك» على اصناف الدخان التي ترد كل عام من الخارج.

ولكن ما رأي هؤلاء السادة في أن الفكرة الاساسية في فرض هذه الضريبة الفادحة على الدخان، انما كانت في الاصل لمكافحة هذا الوباء، لا بقصد تنمية موارد الدولة (راجع صحيفة ١٨ من هذا الكتاب)

ولو أن المسألة مجرد فرض ضرائب وجمارك لانماء الميزانية، دون نظر الى اعتبار أهم وهو مصلحة الشعب العامة وصحته، لحق للحكومة أن تبيح دخول الافيون والحشيش مثلا نظير ضرائب باهظة، وأنا واثق انها تستطيع أن تتقاضى عنها لا ستة ملايين، ولكن مئات الملايين في كل عام !!

ثم ينسى أولئك المسفسطون أن المدخنين اذا اقتصدوا تلك الاموال التي تنفق على التدخين، فسوف ينتعش السوق التجارى ولا شك،

وبالتالي تزيد الواردات من سائر أصناف الملابس والكماليات وغيرها، ومن هنا تتقاضى الحكومة (جمركا) عن هذه الواردات قد يعوضها عن جمرك الدخان

العمال . العمال !!

بقيت بعد هذا حجة أخرى يرددها أولئك المعترضون . هي أنه بإبطال التدخين تتعطل الايدى العاملة، يقصدون بذلك مئات معدودة تشتغل في بعض شركات الدخان في مصر – وأكثر تلك الشركات اجنبيـة في مسـاهميها ورأس مالها – وتبدو هذه الحجة وجيهة لأول وهلة ، بيد انها لا تحتمل هنا أكثر من بضعة سطور لندحضها من اساسها

ان مجرد نظرة سريعة الي سوق الدخان في مصر تثبت لنا بجلاء ووضوح ان الاصناف الانجليزية ، والاميركية في العهد الاخير بدأت تكتسح السوق بشكل مخيف .

فالطبقات الموسرة تدخن اصناف (لك استريك) و(ون الفن) و(بلايرز) و(كامل) وغيرها والطبقات المتوسطه تدخن (الفلاج) و(الجولد فلاج) و(ردانده وايت) و(هوليوود) الخ وحتى الطبقات الفقيرة تدخن (الفيل) و(الجولدن ليف) و(ثرى بلز) و(الهلب) ... !

ومن هنا يتبين لنا أن الايدى العاملة التي يتحدثون عنها انما هي في الخارج – في الواقع – وليست في مصر !

كما أن اولئك العمال المعدودين الذين يزاولون هذه المهنة – لسوء حظهم – في بعض الشركات الاجنبية في مصر يستطيعون أن يجدوا الاعمال إذا ما كسد سوق التدخين لأن السوق الصناعي والتجارى – كما سبق أن ذكرنا – سوف ينتعش عندها فيقبل الناس علي شراء الحاجيات بما ادخروا من نفقات التدخين ، ويجد التجار والصنـاع انفسهم في حـاجة الى زيادة الانتاج ، في النواحي الاخرى ، ومن ثم يجد العمال سبل العمل مفتوحـة أمامهم ، زد على ذلك أن التمسح بالعمال هنا لا يزيد علي انه نفاق ما بعده نفاق اذ ليس أفدح من الظلم الذى يلاقيه عمـال الدخان المسـاكين

المغبونين في كل الشركات على السواء . ففضلا عما بيناه من الأضرار الصحية التي تصيبهم - لاسيما النساء منهم - من جراء صناعتهم هذه.. فأجورهم على جانب مزرى من التفاهة. وحياتهم على شيء كثير من الاضطراب، ذلك أن متوسط ما يتقاضاه العامل في تلك الشركات هو من قرش الى أربعة قروش أو خمسة يشتغل بها طول النهار وجزءاً كبيراً من الليل . . ثم هو بعد ذلك لا يشتغل في أي شركة بصفة دائمة فمعظم الشركات هنا لا تشغل عمالها الا (بالمقطوعية) ومتى زاد انتاج الشركة عن الكمية التي تستهلك في السوق فهم يعمدون الى تشغيل العمال ٤ أو ٣ ايام فقط في الاسبوع . فلا يزيد متوسط اجر احسن عامل في هذه الحالة عن ثلاثة قروش في اليوم .

ولعلنا بهذا القدر البسيط قد قطعنا خط الرجعة على أولئك الذين يزعمون أن فى منع التدخين مساس بميزانية الدولة .. أو تعطيل للايدى العاملة!!

وإذ فرغنا من مناقشة المعترضين والمكابرين . فأظن أنه من حقنا أن نسألهم بدورنا عن الاخطار المالية والاجتماعية والخلقية التى تترتب على



ذيوع عادة التدخين المقيتة وانتشارها . وما يعود على الامة من خسائر وبيلة من جرائها فى المال والاخلاق والارواح

ولن نكتب هنا موضوعا إنشائيا، لن نسوق كلاما منمقا بليغا . ولن نحاول التأثير على القارىء بألفاظ معسولة، أو جمل خلابة، أو مناقشات أفلاطونية . لا . لن نلجأ لمثل هذا الاسلوب بل اننا سنسوق الحقائق . والحوادث والارقام . . ونحتكم اليك بعدها . ونترك لك مهمة الفهم والتعليق الحرائق . . .

امسك دفتر الاحوال في أى نقطة من نقط بوليس المطافىء وتصفحه لكى تقف على أسباب الحرائق التى تدمر المدن أو المنشئات الصناعية أو التجارية أو خلافها

واذا أعوزك الفراغ لكى تتأكد بنفسك ، ففى امكانك أن تولينا ثقتك ، ونحن نجيبك فى الحال ، إجابة تعززها الاحصائيات الرسمية فى دفاتر البوليس ـ نجيبك اجابة مدهشة رهيبة تسترعى الانظار لخطورتها اذ أن ٩١ر٥ فى المئة من الحرائق أسبابها . . . عقب سيجارة !!! . .

تلك حال لا يعوزها تعقيب ولا تعليق . مادمنا جميعا نعرف ما تلتهمه نيران هذه الحرائق من آلاف الاموال فضلا عن خسائر الارواح . والواقع أنه لولا التدخين ما حمل أحدنا فى جيوبه علبة الثقاب (الكبريت) فى غدوه ورواحه . . تلك العلبة الخطرة التى مكانها الطبيعي فى الواقع هناك . . . . . فى المطبخ : فى المطبخ لا غير !

الخطر الخلقى والادبى

إن مقتضيات المعيشة وأساليبها، وعلاقة الانسان بهذا المجتمع تحتم عليه التمسك بتقاليد معينة لامناص منها . فمثلا لكل منا رئيس فى عمله يحتم عليه الواجب احترامه، وحتى أصحاب المهن الحرة يستلزم عملهم مقابلة الكثيرين من ذوى المقامات التي تعلوهم، ثم إن آباءنا واعمامنا وذوي قربانا الاكبر مناسناً . . كل هؤلاء قد جرى العرف على أن التدخين فى حضرتهم يعد

خروجا عن اللياقة والادب. ولكننا من ناحية أخرى كثيرا ما نأخذنا الغيرة لكرامتنا فى هذا المقام. ومن هنا نرى ما يحدث من ازمات أدبية يحدثها التدخين، فقد يفاجىء المدخن أحد هؤلاء الذين يحتم عليه الواجب احترامهم، ويكون فى الوقت نفسه بين اصدقائه أو مع خطيبة أو صديقة له فيعز عليه أن يلقي سيجارته، وتأبي عليه كرامته أن يظهر بمظهر المرؤوس المستكين الواجف. وتعتمل كل هذه المنازعات فى نفسه، فاذا به يظهر بمظهر المرتبك الحائر، ويكون منظره ادعى فى هذه الحالة الى السخرية سواء رجح كفة كرامته، أو كفة طاعته وإذعانه.

ليس هذا هو الموقف الحرج الوحيد الذى ينكب به المدخن في الحياة العادية. فى عربات الترام. والسكة الحديد والصالونات وغيرها، كثيرا ما يتذمر الجالسون قرب المدخن من رائحة التبغ البغيض، وقد يعلنون تذمرهم هذا وقد يكتمونه، وفى كلا الحالتين يكون المدخن شخصية غير محبوبة بالنسبة للذين حوله

حادث تاريخي

ولعل من الطريف ان نروى هنا هذا الحادث التاريخى الذى كان السبب فيه . . سيجارة . واوشك ان يحدث ازمة سياسية بين مصر وفرنسا.

في عهد المغفور له اسماعيل باشا خديوى مصر كان يتولي ادارة البحرية وكيل يدير شئونها اشتهر بالحزم وحسن الادارة هو. ل باشا، وكان مقر عمله بالترسانة

وعقب توليته وكالة البحرية أصدر أمرا يحذر فيه التدخين داخل الترسانة وينذر كل من تحدثه نفسه على التدخين بالعقاب الشديد وشاء سوء الطالع أن يكون أحد قواصي قنصلية فرنسا أول من نال العقوبة لوقوعه فى المحذور فقد دخل الى الترسانة فى مهمة وفى فمه سيجارة فمنعه (الديدبان) من الدخول الا اذا تنازل عن سيجارته وأصر القواص على عدم اذعانه لاوامر العسكرى واعتبر ذلك ماسا بكرامته ولما رأى العسكرى منه عنادا

رفع أمره الى الباشا الذى أمر باستدعائه اليه ولما مثل بين يديه — وكان شديدا صارما لا يعرف الرحمة ازاء من تحدثه نفسه بالتمرد على أوامره — أمره بوضع السيجارة فى عمامته فرفض القواص وثارت ثائرة الباشا فامر أن يجلد الرجل خمسين جلدة ثم يزج في السجن (الزفر) وهو المعروف الان بالبرج الزفر

ولما علم قنصل فرنسا بما اصاب تابعه غضب وعد هذه المعاملة ماسة بكرامته كممثل لدولة لها مركزها واخذ طريقه الي الباشا وطلب منه اطلاق سراح تابعه فرفض الباشا الطلب فى شدة عدها القنصل اهانة له وخرج من المكتب مهددا متوعدا وارسل القنصل تقريرا بالحادث عامة ومقابلة الباشا له خاصة الى القنصل جنرال بالقاهرة الذى سارع وقدم احتجاجا كتابيا وتبودلت الكتب بين القنصلية الفرنسية والجهات المختصة واتسعت المسألة وكادت أن تأخذ دورا خطيرا — وأشيع وقتئذ أن الاسطول



محمد عثمان الحائز علي المدالية الذهبية من المعرض الزراعي الصناعي العام

الفرنسي تحرك من موانيه قاصدا المياه المصرية ـ لولا أن تدارك الامر المغفور له اسماعيل باشا بحكمته وأشرف بنفسه على التحقيق الذى اشترك فيه جميع قناصل الدول فاتضح لهم أن الخطأ وقع نتيجة تصرف القنصل وتابعه وارسلت نتيجة التحقيق الى فرنسا فأمرت بتغيير القنصل وبذلك انتهت المشكلة .

صديقى الاديب المدخن

أذكر ان أحد كبار مؤلفينا كلفنى مرة أنا وصديق لى أديب أن نترجم له بعض مراجع من دار الكتب المصرية نظير أجر معلوم عن كل مرجع منها . فكنت اذهب انا وصديقى معا فى المواعيد المحددة وكان صديقي من المدخنين ولما كان نظام دار الكتب يقضى بعدم التدخين فى قاعة المطالعة فقد كان يضطر صديقى إلى مغادرة القاعة كلما اراد أن يدخن

غلطة معظم المؤلفين القصصيين

مؤلف يضن على قصته بخمسة قروش!

اعتاد القصصيون الغربيون أن لا ينشروا قصصهم دون أن تتخللها الصور التي تمثل أروع مواقفها وأعجبها . ولذلك وجدت القصة في الغرب إقبالا كبيرا وقلما تجد مؤلفا هناك لا يتمتع بربح وفير من قلمه .

وفي مصر عندنا مئات من القصصيين وقد يكون بينهم من يفوق كتاب الغرب في فنه ونشاطه ولكنهم يقاسون من شظف العيش وكساد مؤلفاتهم وضياع مجهوداتهم أدراج الرياح ذلك لأنهم اعتادوا ان يطبعوا مؤلفاتهم جافة خالية من الرسوم الموضحة لها

والواقع أننا نجد معظم القراء لا يستسيغون غير القصص المصورة حتي ان القصص الضعيفة منها في أسلوبها إلى حد ما ، تفوق في نظرهم القصص القوية . تماما كما نظن نحن ان الرجل الانيق غنيا وقد يكون أفقر بكثير من الرجل الاخر الذي لا يعني بهندامه فتخاله فقيرا

ولهذا السبب الجوهري في رواج القصص والاقبال عليها انشأت دار التعاون الصحفي قسما خاصا للتصوير على استعداد تام لأن يوافي كل قصة بالمناظر التي تلزمها . ويقوم بتمثيل هذه المناظر فتيان وفتيات أكفاء من الذين يشتغلون بفن التمثيل والماكياج . وليس عليك الا أن تشرح أي منظر تريد تصويره شرحا وافيا وترسل خمسة قروش عن كل صورة تطلبها إلى :

دار التعاون الصحفي

٢٩ شارع مجلس النواب بالقاهرة

والصور المطلوبة ترسل في اليوم التالي لطلبها مباشرة



انتظروا قريبا
كتاب الدين والحج
يحتوي على
الشهادة والصلاة والزكاة والصوم والحج
وبه رسالة في الحج والعمرة
على المذاهب الأربعة
الوضع والترتيب والرسم مسجل بالقلم التجاري باسم
الحاج عباس كرارة



(١) مدخن وضع سيجارته فى مبسم به جهاز خاص يقال انه يتقى النيكوتين (٢) المدخن يدخن سيجارته (٣) بعد انتهائه من التدخين فتح المبسم فاذا بالجزء المعد لتنقية النيكوتين يصبح أسود لما تراكم عليه من سموم وقذورات! وكان من قبل أبيض كما ترى فى الشكل الاول

وللقارىء أن يتصور هذه السموم وهذه القذارة وقد علقت برئة المدخن وحنجرته !؟

سيجارة وكانت النتيجة النهائية انني نلت من المؤلف الكبير اجرا ضعف ما نال صديقي . والسبب الوحيد انني كنت لا ادخن ولم يكن هناك ما يستدعي ان اغادر القاعة عدة مرات مثل ما كان يفعل هذا الصديق .

سوق الادب والثقافة .

ولعل من اغرب ما لاحظته على بعض اصدقائي المدخنين انهم كانوا دائما يستجدون مني الكتب والصحف والمجلات لمطالعتها وردها (او عدم ردها) الى ورغم انني كنت كثيرا ما اغلظ لهم القول او ارفض ان اعيرهم شيئا منها ، فقد كانوا لا يستحون من تكرار هذا الطلب وذلك في الوقت الذي يشتري الواحد منهم بخمسة قروش سجائر في اليوم بينما هذه الكتب او الصحف التي يستجدونها لا تبلغ تلك القيمة . فلولا هذا المخدر الملعون لقدر للواحد منهم ان يحتفظ بماء وجهه ويشتري ما يشاء من صحف وكتب

ان التدخين هو الافة التي تهدد سوق الثقافة والادب وتحرم الكثيرين من الاقبال على الملاهي البريئة كالصحف والكتب والسينما والرياضة وتلك كلها اشياء فضلا عما فيها من رواج وانتعاش لهذه النواحي فانها غذاء روحي علمي الشعب هو في مسيس الحاجة الى العلم والفن والادب

المال . المال

واخيرا لماذا نجهد انفسنا في الكلام عن مساوىء التدخين وامامنا البلية الكبرى لا تحتاج الي كلام او تطويل ونعني بها ضياع مال الناس في دخان يذهب في الهواء

لقد ظل المال على مدي الدهور اساس الحياة والانسان بخير طالما هو في رخاء . لذلك نرى الناس منذ اقدم العصور يحرصون على ترتيب شئونهم المالية بالحرص والدقة حتى يمكنهم تحقيق رغباتهم في الحياة عن طريق المال المدخر

فاذا خرج بعض افراد قلائل عن هذه القاعدة ولم يعرفوا للمال قيمته في

سيدى القارىء

إذا كنا قد أصدرنا كتابنا الثاني بهذا الشكل المتواضع . فما ذلك إلا لظروف قاهرة كان لابد من الرضوخ لها . منها ما يتعلق بحرب غير شريفة أثارها علينا أناس غير شرفاء ونحن نطمع بعد ذلك فى تسامحك وكرمك

أما عن الموضوع نفسه . فمع اختزاله . نعتقد أنه قد جاء وافياً .

فاذا كنت قد آمنت معنا بما يجنيه التدخين على الجسم والعقل والمال ثم آمنت بالتالي بأن واجب كل غيور ان يعمل قدر جهده على مكافحة هــذا الوباء . إذا كان هذا الايمان قد اكتمل عندك فنحن نرحب بك عضواً فى الجمعية التي ندعو الى تأسيسها لهذا الغرض فاملأ هذه الاستمارة وارسلها الينا مع كتابة ماتقترحه فى هذا الصدد :

جمعية مكافحة التدخين

٢٩ شارع مجلس النواب بالقاهرة

. . . . . مؤلف كتاب التدخين .

بعد الاحترام : يسرنى أن أعلن تطوعى لعضوية الجمعية التى تنوون تأسيسها لمكافحة التدخين . وأتعهد من الآن أن أكون مخلصا لفكرتي ، كما يمليه على الواجب والضمير .

اسم طالب الانضمام ولقبه ____________

سنه . . . . ____________

صناعته . . . . ____________

عنوانه . . . . ____________

تحريراً فى ____ سنة ١٩٣٩

تم طبعه

فى جمادى الاول سنة ١٣٥٨

يولية سنة ١٩٣٩

الحياة وصفناهم بصفات السفه وسوء التصرف بل وقام اقاربهم يفزعون الى الجهات المختصة للحجر عليهم ومصادرة تصرفاتهم حتي لا ينتهى حالهم الى الخراب

فاذا كان الناس يطلبون من المجالس الحسبية الحجر على سيء التصرف فأحرى بأن يكون فى مقدمة هؤلاء السيء التصرف أولئك الذين يشترون بأموالهم الدخان ويذرونه في الهواء لاسيما اذا كان الواحد منهم رقيق الحال ويقتضي منه شراء هذا الدخان أن يحرم نفسه واولاده ـ مباهج الحياة .

لابطال التدخين

.. هناك أيضا عشب نباتى يساعد المدخنين كثيرا على ابطال التدخين . اطلبه من محلات الحاج محمد عبد الحميد حراز وولده عبد الرحمن بشارع تحت الربع تليفون ٥٥٣٤٩ بمصر وتجدون أيضا كل ما تحتاجونه من الاعشاب النباتية المفيدة ثمن هذا العشب ٥ قروش تكفى للاستعمال مدة ١٠ أيام فقط



الكتاب القادم

يصدر فى أول اغسطس سنة ١٩٣٩

أسرار الحاوى

وعجائب العلوم

المغناطيسية والسحرية

بقلم الاستاذ

حسين كامل الرملى

الكتاب الاول من نوعه . يشرح بطريقة سهلة ، ولغة سلسلة . جميع العاب الحاوى قديما وحديثا والالعاب السحرية التى تحير الالباب والتي يعرضها فقراء الهنود ، وأساتذة المغناطيسيه فيخلبون بها عقول المتفرجين . وكل هاتيك الالعاب والفنون موضحة بنيف وخمسين صورة

والكتاب مصدر بمقدمة علمية بقلم الاستاذ مصطفى محرم عن طريقة الايحاء والتنويم المغناطيسى ، وكيفيتهما ، ومدى أثرهما فى نجاح الحواة والمشتغلين بالسحر والشعوذة

احجز نسختك من الآن

الاشتراك قبل الطبع قرشان فقط ترسل باسم دار التعاون الصحفي رقم ٢٩ شارع مجلس النواب بالقاهرة

تقبل القيمة طوابع بريد (قسيمة مجاوبة في الخارج)

الكتاب السابق

صدر فى الشهر الماضى

وحى الزنزانة

بقلم الاستاذ

فتحى الرملى

منذ أعوام قبض على مؤلف هذا الكتاب بتهمة الاشتراك فى احدى مؤامرات الاغتيال السياسي وصدر الامر باعتقاله على ذمة التحقيق

وهكذا قدر له ان يزور السجن فى رحلة طويلة ، رأي بعدها ان يخرج كتابا يضمنه مشاهداته ، فهو يحدثك عن السجون وتقاليدها ، والزنازين ولياليها ، ويعرض عليك ألوانا مختلفة ، وصورا متباينة عن حياة المجرمين فى مقابر الاحياء ، وبعد ان ينتهى من الطواف بك فى أبهاء هذا السجن المظلم ، يتذكر انه قد أصبح حرا طليقا فيحدثك عن رئيس العنبر الباشجاويش عبدالرحمن .. أخلاقه و نوادره الطريفة ، ثم يعود من جديد ليعطيك صورة صريحة عن أساليب رجال القلم السياسى ، وتحقيقات رجال النيابة ، وما كان يدور فى رأسه من خواطر أو هواجس

الكمية الباقية محدودة . فبادر بطلب نسختك من دار التعاون الصحفى ٢٩ شارع مجلس النواب بالقاهرة ـ نظير عشرة مليمات فقط